幾亭外書

幾亭外書卷五目錄

保生帖

幾亭外書卷五目錄終

幾亭外書卷五

保生帖

平湖　屠象美
嘉善　周丕顯　仝閱

小序

長子揆病奇而久、遠近醫者至、各有所長、余細簡方書爲之參訂、竟以得愈、因擇其立論之微、胗脈之精、方法之巧者、存之、又舉千日以來所帖養生防疾諸說、藥性食味諸條、悉彙而附之、

使多病之人時時省覽可以少病少病之人觸目警心亦有益也鄉黨一篇記聖人飲食起居動中天則而其中慎疾養身之理具存蓋雖清明強固防于未然無所不至況于親嘗疾痛親爲調治費如許勞心焦思而敢忘之乎然因是又深有感焉歲乙卯先人病背疽時余未嘗深繹方書凡疽初起只一艾火可拔其根而群醫莫知竟不救後其說既宣邑人凡病疽者投以艾火十愈八九焉余用是恨恨無極又七年而

吾母病則以吾兒初亡年高過哀不能進食明醫用刻其手非若先公之失治也起子病於今而不能起父病於昔其忍忿哉其忍言哉人子而不早究心醫者能無没世之憾也夫明道先生云疾病卧牀委之庸醫比於不慈不孝

醫者脉論 戊辰

七月中醫者胗揆見脉曰大腸有火專係陰血不能滋潤以致便祕腸閉又大腸爲魄門魄門祕結則上擾於魂夜卧不寧亦因於此余曰是

則然矣今所慮者肌肉日削醫曰無傷也病進火炎而漸瘦為凶病退火熄而瘦自然之理今當日長一日矣且肉與血相依夏月火令雖性不畏暑暑臟腑之情豈能違天病人陰血本虧遇暑則血不能滋血減則肉減今清涼之運已到血與肉俱當日滋且中脘氣海二穴連灸則一月以來氣血僅足供其膿痂今灸瘡平復肉亦自日長又理所易見總之脈雖病決保無事以其有神也余曰今脈雖有神纏綿日久安知不漸

至於無神乎醫曰此爲病勢未定者言今諸火俱熄大腸一經偶有此火數劑可除病勢已退固知脉中之神有增而無減可以豫斷余味其言頗有理深幸其中然是歲八月以後神減病增醫亦技窮膽怯要于脉理非漫然無見者故記之

送醫者病案 戊辰

十月來大便祕結十日乃行體常寒顫四肢不煖身易塞睡不寧氣墜胸膈飽悶皆屬元氣虛

滯似近痞格、叉唇燥上腭脫皮、肴類火證、然總因上下阻隔不通所致、所以滋陰無效、清火愈非、須思一法、可以通徹上下、乃爲得竅、近十三月來脹悶益甚、食粥益少、日僅一甌、明晨尚嗳餘症悉如故、近冬至二三日、復增腎洩、所幸廿五冬至夜、腎氣安然、睡至二更方覺、覺片時復安睡、直至雞鳴、此兩月以來未見之妙、非因藥力而得、忽于陽生之候、有此消息、決非偶然、當是人身中生氣能實與天時相應化源、倫在調

養可施常云補腎不如補脾在今日脾困不受補補脾又不如快脾蓋疏其困頓使之思食則食補多于藥補矣今當以進飲食為第一義或疏快之中仍兼補健何如

送鎮江張承溪病案 己巳五月

丁未生人禀薄而性躁素有心腎不交之症每勞過則發丁卯冬遺精之症大作兼以腎虛漏氣出如烟霧時作時止眠食漸減形瘦骨痿大便艱澁其色頗黑戊辰八月後遂不下牀今則

肌肉愈瘦眠食愈減午後必倦而寐夜則惺然

然十夜中亦有三四夜瞑目更餘但不能熟爾

目前最急者惟進飲食爲第一義而胸膈如有

物踞之腹則空虛上則痞悶每食少許輒停畱

不肯下隔六七時猶覺呼吸之氣亦礙而不暢

以爲因虛致滯則服人參必增懣以爲痰蓄

血用疏快之劑又全無功大便比舊年稍順色

亦漸黃然下雖通暢上常否塞上下不復相應

殊不可解也又畏寒特甚即今仲夏猶掩重幃

大約此病本起于心腎不交今漸變成脾症所望治者有四端一曰聲音雖輕而不變二曰身不熱三曰口不渴四曰面色白而不赤不黑每見病臥經歲者高年十救一二少年十起六七無他其真種子畢竟當方長之候消磨不盡尚多挽回半年以來每日僅用粥餌二盞或終日不食旁人疑在旦暮然綿延至今或者元氣猶存候隔垣上池之流起之也起之之道必在舒其胸膈之鬱滯而舒鬱門路從何而入須扁佗

之手剖人鬼之關又病者自云我憶仲春來大腸氣數不禁遂覺胸膈痞悶繼因過防衂症日飲童便不休大便稍稍漸順此非真順乃氣虛而下脫也近來但大便後即覺腹中虛怯而胸膈分毫不寬若大便所下甚多則胸膈痞悶愈甚今悟治之之法不在疎其上部專須補其下焦下焦漸實則上部必漸鬆他醫又一說云因病者素畏鼻衂最甚飲清滋之藥太多況臥牀半年全不運動胸中痞塞未必非藥鬱也

張承溪脈症論并方

張以五月初八至即夕及明晨連胗脈二次論曰男子久病以太谿太衝二脈決其死生上部有脈下部無脈其人當吐不吐者死上部無脈下部有脈如樹之有根枝葉雖彫定知無害今兩手脈原無險而太谿太衝有根必不死之脈也其症名爲下脫凡陽氣上絶陰氣不得上交于陽則爲下脫龜頭出氣是也陰氣下絶陽氣不得下交于陰則爲上脫耳中出氣是也余爲

之解頤曰此病年餘來醫者尚未能定其名今名既定可以議治竊思失血之症如吐衄之類皆爲錯經妄行而不知氣症亦有錯經妄行者因過瀉成虛腎氣不能自主錯經而妄漏經云醉飽入房五臟反覆五臟部位寧有反覆之理正謂其氣錯亂也今未能提其氣復使歸經所以時發不止時漏則氣易虛氣虛于下則易結于上故飲食難化而成鬱結痞悶之症今用藥宜疏通鬱滯不可誤用滋陰宜有提有降合成

疏通不可專用順氣張君大然之曰醫者認虛爲陰虧之症遂謂虛勞不受補者不治大誤也陰虛生內熱豈有陰分大虛卧牀一年有半而不發骨蒸潮熱者乎滋陰之藥不惟無功且于開胸膈進飲食甚爲相礙今但使膈間日寬一日穀氣日增一日則陰不補而自補矣起色可指日而待

煎方

橘紅 半夏麯各錢半 茯苓一錢 蘇子二錢

生升麻八分　生柴胡四分　山查二錢
五谷虫一錢　烏藥一錢　香附一錢
臨服入韮汁二匙
右方疏鬱為主而升降互用其旨頗精服一二十劑雖不大效然視向來之服一藥增一病則霄壤矣
自定方論
余見服前藥未效復悟此病宜靜以守之俟元氣之自復不宜多用湯藥浸灌且張公臨行囑

云我別後寧勿服藥不可妄投若再滋陰必致變症勿藥而待不過起日稍遲究當平善也乃令停藥弗服久之復因其疎鬱大旨爲之推廣通變自定噙化丸

噙化丸方

人參六錢　眞西黃一錢　乾蟾炙存性一錢

白硼砂一錢　貝母三錢　橘紅四錢

醋香附四錢　桔梗三錢　松蘿茶二錢

薄荷葉三分　煮烏梅肉二錢

梨膏加竹瀝膏爲丸每丸一錢

論曰胸中結塊原起于午食後即卧用噙化丸使睡中常有藥氣疏通肺胃之間彼將欲結藥從疏之新結不增舊結漸解卧時成病亦治以卧時且病在膈上不用湯之蕩滌丸之沉下而用噙化徐徐沁入日計不足月計有餘也服六七十丸後膈間漸寬

脾困喜春令 巳巳冬

挨病卧踰三冬矣時醫皆云防春來脾病轉劇

余曰無憂凡脾受肝剋則春至畏木氣益侵令乃脾困非脾弱也久氣閉塞脾困所畏幸喜及春方藉木氣以疏通之已而食果稍增肌亦漸澤五臓之情變化如此第執生剋之常幾何而不悞人

氣墜喜秋令

醫家疑氣墜之症至秋未必愈以秋金主降也不知肺主氣氣得其令則降者自降升者自升各得本職非謂有降而無升也能使清升濁降

則氣墜之病正宜愈於秋深。

膽導之害

揆初病即患大便燥結、醫家令用猪膽入大黃、皂角末爲導、初用甚快利、并上部諸火亦覺清息、至戊辰季春將百日矣、無復效、以腸氣與藥氣相習也、至六八月初、則愈導愈祕、即大便偶行、亦努力倍常、如此者又半月、予忽于二十日平旦思猪膽至苦寒之物、苦既屬燥、寒亦屬燥、而大黃之迅悍、最傷胃氣、自上而下、能傷胃自下、

而上獨不能傷腸氣乎飲與導非絕相遠人不敢暫服大黃而今久用爲導輔以膽汁皂角剝削正氣攪刮脂膏求潤而彌燥求通而彌窒求清火而火以祕結彌熾及今不止害將無窮葢五臟六腑各有脂液大便調暢全賴大腸之滋潤能自傳送未有消其自有之脂能借藥以成潤者也乃定一法仍用猪膽將原汁去盡入蜜同溫水滿之不加他藥單用爲導每三日一用則大便必來月餘後不須努力矣又數月遂

不必用導蓋蜜性溫味甘能補能潤又溫則能解除大熱正與膽汁大黄之苦寒燥相反而放亦絕殊所以不用蜜煎者蜜煎須腸中有實火方能消解而出今病久腸氣虚須蜜水爲便而蜜水非借膽導之法勢無由入肛門借其郛廓易其中藏亦一時之權巧也恐後人不識膽導之害特著之

課兒程說 乙丑送某師

揆㓜患鼻衂歷數病因無不發于進銳辛酉春

師急於見功隨致大病危然後安延至冬暮空費三時矣壬戌且思補昨歲之荒缺未幾又發荏苒一載因躁得遲癸亥始取春間及初夏工夫減半遂覺悠閒爽健長年用功頗有進益之趣無如師駕之數旋何也師來既稀不得復顧弟子之疲而必欲明其敎力至甲子于痼疾又大發經秋未復歷歷計之使督課有方每年稍寬於三春初夏必不致三載全曠矣假令春來徑不讀書而三時得以綿密于筭猶長況僅取減

半耶躁則反荒恬則耐久惜弟子之力所以成師長之功騏驥汗流遷延失其調也飽食徐行凡馬歷旬而齊秦之郊浹矣御之善凡駑可以致遠不善上駟或屈焉夫善御豈獨以法哉有愛其馬而惟恐傷之心王良造父恐傷馬者也帝臣王佐恐傷民者也明師之善育人才恐傷其子弟者也若忽而漫焉操切忽而頹焉廢閣心之忍矣功亦何存揆也自今以徃真覺分陰難錯而惜陰之機全須寬緩但使每年重五以

前悠衍自得既度此關便可照式用功學業可成病根亦可拔前師于二年之後方鑒前車而旋忽忘之叮嚀不早敷陳不明亦主人之罪也幸新師于初至之時早防覆轍是真師保即賢父兄

耐近壽

揆年十六七謂之曰情性須耐煩不可輒生暴躁容止須耐看不可驚閃變更榮辱毀譽須耐受不可傍徨動心居處交遊事物須耐久不可

喜新厭故種種善耐則天與歲月亦耐承當仁者壽惟仁者耐處約樂故爾

炙後耐閒

炙不畏痛爲思後益長耳及痛甫定乃不息心耐閒沾沾然脩理素業致損艾功是以耐痛求益以不耐閒棄益也痛難耐而能之閒易耐而不能從夏吾犯之矣今一月內揆須以耐痛之志耐閒處炙之病既除所炙之病必愈

實理實事

養身不過二端仁愛其實理保攝其實事仁愛先親親保攝先節慾

變化氣質

世間少不治之症多不治之性情人生無可恃之命有可恃之調理

艾功記

數十年痼疾藥餌不能攻其在經絡肌骨者宜用針其在臟腑腸胃者宜用灸灸之利害余備嘗之余二十時得痰厥頭痛每發輒嘔痰涎酸

水嘔必數次痛苦異甚少年時發尚希少既發而止旋即能食迨三十四五來發日益頻止後如久病者粥餌調扶一二日乃復此胃氣漸衰病根漸深之驗也決意灸中脘十一壯更欲灸豐隆二穴而庸醫不識妄謂膏肓勝於豐隆遂亦灸五壯七日後吐紫血逾二三日尋止又七日痰中復帶血凡十餘日氣體狠狽自顧甚危竊疑誤灸所致復有庸醫者曰素蓄此疾在將發未發間適與灸會也余不之信簡方書云凡

脈浮而數者不可灸灸必吐血乃愕然益信灸非其穴且非其時遂致此害月餘血病良已復旬餘形氣漸復自灸至此凡兩月矣俄腹痛如下痢狀醫者曰痢也余又疑非痢觀所下皆稠痰夾紅紫塊三日而止復簡方書云凡胃有老痰攻去如下痢狀私自喜病根之或拔也自是調攝半年毋論嗜慾不萌一切飲食風霜用心勞形之事無不節省馴是二十年痰厥漸絕客曰從子言是艾始罪而後功也獨以功稱何哉

余曰灸非其穴灸非其時非艾罪也中脘一穴得竅而其功如此使當時易膏肓而豐隆以中脘數壯動其老痰以豐隆數壯引其痰飲與上升之火走歸下部其功之捷且大更不知若何是艾有功而無罪也余見痼疾之人疾發則苦暫已則安勸令忍片時之痛則嚬蹙而辭既有所畏亦未信其功也不知一刻之痛與終身之苦孰長況有因而暗損天年者但將灸之先當保養月餘使知脉者詳察不浮不數使專門鍼

灸者審定應灸某穴量點精微不爽秋毫則無害而有利必矣慮子孫異時有患痼疾而苟安者記以示之天啓四年七月三日記

隨時休養

養生之法莫如隨時人皆曰吾迫於有生之勞安得閒暇少時以休吾形澄吾神乎歲安有無事之月月安有無事之日此終身不得者也一日六時每言動思慮之暇稍瞑目靜坐遇事即起日一次可也二三次可也合之約得半時是

亦十分之一合十日論之則一日全閒以一月計是三日全養也不愈于息息奔趨營擾而空嘆未遑者乎常不使極則形神耐用流水悠悠戸樞時運若使流水旋激之則濁使童子晝夜撼戸而搖之不半歲樞可敝也過動之害等于過靜豈獨枯寂能朽人哉人勞隨時養之人過隨時改之人業隨時脩之微積焉則壅其後愈難爲矣隨時之義大矣矣哉

未勞先息

未勞而息則氣常生覺勞而後息晩矣況覺而未肯息乎非孔子之發憤非周公之思兼高者爲見聞之學卑者爲嗜慾耳皆不知所以養身者也戒之戒之

守中與多言對

畱氣則畱生故言不如默言不可已故多不如少疾不如徐高不如輕少言徐言輕言皆不使過而竆其氣所謂中也守之亦以養德

覺衰防衰

嘗以四箴名齋曰淡嗜調元擇勞平慄蓋嗜慾
淡濃伐性第一飲食不節化元受傷勞於無益
何如養安暴怒攖寧神魂併敝道所不安養所
不存凡人三十以後年衰一年合十年觀之便
見既十年一衰則年年暗衰可知既年衰一年
則是日衰一日但總觀則覺而析觀則忘非惟
觀者忘之已亦不自覺也不覺者昏覺而不防
者忽防之之道敬守四箴以德養壽其衰也稍
晚以壽進德其存也不虛

無大病則壽

多病多壽謹故也是矣而未盡蓋惟謹則無大病凡人之夭皆非氣血盡也殉欲忘生于是有大病以壅遏之有一臟偏枯以遞竭之不然但除殤子之外雖賦薄者亦必有七八十年其氣乃竭其血液乃槁至于溫公不知疾革孔明嘔血酸辛則夭遣之不得爲閒人故不以食色耗以政事耗若不當此位者則有何不得已而自伐其生

聖人寢食有道

食不語寢不言禮也亦養生之法也喉在前爲堅空主呼吸咽在後爲柔空主吞嚥毫不相犯凡食必歷氣口而下嚥食則氣口垂閉語則氣口開張方食而語則食乘氣入喉戕刺而咳卽良朋相晤學分相商必于筯未入口之前食既下咽之後方可應對古人必完當一日之事然後寢息凡有所欲言俱在臨臥時既已登牀一味安靜肺如懸鐘行坐跪立發聲皆順惟眠則

肺葉相貼其中不虛發聲爲逆故凡含哺而對息咻而呼自非體度亦復害生大抵禮之防閑都是因人之便循理無不合于養生識得此意謹愼皆適縱恣皆乖不識此者反以縱恣爲娛謹愼爲苦知謹愼之爲適者自無從而非謹愼矣謹愼出于能知知則致知之功何處可以不到只觀聖人一寢一食便合天地之氣機在聖人動而中禮在吾人動而思禮

聖人嗜味有道

病後或喜魚鮮或喜諸菓而獨不安穀則精神不增手足無力安穀矣未能食諸物自覺形神充悅稼穡乃脾之本味而脾者肌肉四肢之主也故曰安穀者昌健時恣意肉味菓菜奪穀氣使不得爲主所損豈其微哉肉雖多不使勝食氣至哉攝生減疾之方乎不輟薑食則聖人臟腑偶自相宜非有理在其中謂人宜法也且他聖亦未必爾惟酒無量酒亦孔子所好但食薑必不過多飲酒必不及亂蓋與不使勝食氣同

理凡人嗜味不同皆根臓腑聖人德性中和臓
腑未必無偏勝則食味未必無專嗜不多不亂
嗜好亦德性偏勝亦中和是則一飲一食莫不
可法于後世若以薑酒爲物特妙天下之不能
飲酒不能食薑者多矣又可使之學耶不足爲
人人法筆之何爲故知爲不多不亂記非爲薑
酒記也善觀聖隨處可以見聖

一心存故知味

聖人發憤忘食及下節時又不草草觀食不厭

精一章何等仔細此無他聖心不滯一處故無所徃而不存王安石專精讀書每食不辨美惡但近身者必盡當其好學時已先犯心不在焉食而不知其味一大病矣世人無所用心品題酒饌此直飲食之人又得罪于安石善學道養身者只是于味無求臨食不苟

損頤二卦

化元無常先後天無定孤藏以溉四旁則脾者周身之化元也氣生質陽生陰則丹田者精液

肌體之化元也滋味爲後天則嬰孩之乳哺爲先天推之則母懷又爲先天推之則孕時父母之無疾又爲先天推之則父母自身之稟氣又爲先天凡先天皆命也惟平生之調攝屬性故康寧疾病命也有性焉君子不謂命也腑表而臟裏腑病或不及臟臟病無不及腑腑易治而臟難療也傷臟多起於七情傷腑多因於飲食聖人于損致戒曰懲忿窒慾于頤致戒曰愼言語節飲食夫懲忿則木和窒慾則水滋愼言則

金息節食則土不勞四者全神明亦無不調矣
養德之道養生具在其中離德而談養生生何繇養

養生所主

養生以飲食爲主飲食以水穀爲主水以潔爲主穀以精爲主其他酒殽以淡薄爲主愈醲郁愈肥甘損多益少朔望舉家宜食齋素使腸胃中隔半月則淸虛一番每日晨起食素粥午膳用葷夜則淸酒數酌食品不拘但取沖淡去肥

醲半醉半飽夏月晝長隨意加點心少許或素粥或藥糕如此長守可以少病若特服食藥餌雖至平和之味久服必偏曾粘一聯於內室云長淡其奉以厚吾生病軀宜守此又爲養痾唫曰潔於水精於穀淡於酒薄於肉可清氣可釋慾可寧神可養福逸其心閒其目省其口時其足撫鳴松對脩竹舒布幃棲木屋徵納涼多乘燠衆易供安吾獨嘻富貴眞浮雲聎中悟無欲曠然長無事此生良自足健來春煖或清秋且

悅名山看樵牧

六齋頌

嘗觀養生書無以厚味求補者惟素問有云陰不足者補之以味蓋穀菓皆有本味隨其所主各補五臟之陰非指肥醲也肥醲生痰助火煎耗真陰顧安能補之惟藜藿之腸衰年枯槁乃有非肉不飽之說亦指農夫若夫膏粱士人正當反是朔望齋素淸虛猶少五日一素覺得其宜祭祀宴會勞賞僕從則不以例也復立六齋

頌頌曰午葷晚素甘節已習濇餘交錯司饋難
葷一候而齋惟五惟十月晦或小領以朔日賓
至毋拘作賓亦易過醲滋疢間淡即石寬老者
胃散幼者積每月上六之用和上六脈敢僥天報我
適各適

抑腑順臟

脾胃一表一裏一陰一陽其喜忌相反而相成
胃喜寒脾喜熱胃喜潤脾喜燥胃喜肥濃脾喜
沖素正如可否相濟以成其和在智者善調之

若喜忌悉同反成專勝無調配得和之理矣大抵寧抑腑以順臟不可強臟以從腑如冬飲水必病夏飲湯益宜恣酌湯水則聚飲忍而不飲則益強飯肥濃致疾萬狀沖素止於不益肌肉槩可見矣又五味隨時孫思邈有逐月增減法其原出于月令養親養身亦不可不留心但人性常嗜或又不同則就月令所宜畧為伸縮

化有常變

覺則脾能磨食寢則易停化之常也勞極傷脾

之後飯餘微寢食反易餓化之變也然須少食

氣與味

滋益之味骨血爲重疏利之氣草木爲先

水火淺中深

食其氣者水火宜淺食其味者水火宜中食其質者水火宜深

酒之味性

酒入肝總其性也本草云酒之辛者善散苦者善降甘者居中淡者滲利分其味也肝爲厥陰

風木厥逆也言其性善逆風之爲性上浮木之爲性上出而酒性善升與之同類故云入肝如苦酒其味自降其性自升升降並行總之入肝也

酒何故有毒

醫家問云本草言酒大熱有毒又言眞正酒少飲益人何也曰酒之爲損有本質焉有造作焉兼惡則損盡美則益美惡半則損益參五穀之中惟糯米性滯發風壅經絡氣迷悶人則是未

經醞釀以前爲害已淺矣加之以麯麯鬱過所造酒又鬱過所成凡物經鬱則熱而有毒酒由于重鬱之下不熱亦熱無毒亦毒矣況糯米本性不善乎世傳南茶北酒又稱滄薊之酒妙天下初不解其理丁卯歲曾居滄州數月時有鬱熱之疾但少飲數卮便覺爽然雖微醉少臥即醒始悟北酒之善因用黃小米造成所謂黃粱也其性乃去風除濕與糯米絕殊所以氣味沖爽則酒當先論質地㳺論造法滄俗造酒用菊

花少許菊性涼而祛風甚佳惟冬月喜飲生酒初夏乃蒸熟故滄酒陳者勝若製麴時先和菉豆合成及成酒後澄清旬日即隔湯蒸熟踰年然後飲之菉豆涼而疎利最能解散鬱遏之氣隔湯蒸之既不經火而脾性喜熟不喜生又經年後鬱氣漸散熱者可不熱毒者可不毒獨資其養脾行經禦風陶情之用庶幾益人然妙總在少飲二字若沉酣及亂鮮不傷矣醫者曰吾見四方名酒或加珍藥或恃名泉香色味非不

隹然皆用糯米釀造推以此理終屬損多江南既無黃粱惟宜粳米惜酒工罕知其法南麯作麴濕熱尤甚須用北麴或用北麥磨麵造之何如曰可哉然美祿難消勿令謂飲食之人賤

酒忌乳酪

本草乳酪下數條並云酒同化服而酒條下乃云凡酒同乳飲病氣結若相矛盾蓋服乳之時以乳為主量入酒漿則借善行之勢乳不凝滯飲酒之時以酒為主雜乳飲之酒既濕熱乳性

復膩未得其滋陰之力而胃先不爽矣乃知時俗之飲乳者誠未得其方也本草不著之乳酪之下而著于酒條無非見乳之益多酒之害大

晝飲夜飲

丹溪言夜飲傷人以氣宜斂而反發之猶暮不食薑之意然惟貴少飲不在拘時邵康節午後三盃極自得趣然在吾輩或偕良友或乘芳辰偶爲之可耳若晝飲得以爲常雖止數盃覺有昏氣于讀書靜坐殊覺未便薄暮清酌微醺燈

至而止比就枕時酒氣已散覺有助於寢息而不妨于用功較晝飲爲得也人各適性不必師康節不必泥丹溪亦不必拘我

甘草之用

甘草調和諸藥爲諸藥原有不調處若所用各味本皆純和何所用調譬諸良友相聚呼一坊長立于其前爲之勸解所勸何人所解何事適妨諸公之歡笑耳然辛甘發散爲陽甘草補中發散固自有用近時醫者凡藥皆用以調和是

忘其本力而謬取其借資盡審之

肉蓯蓉何故動大便

本草言肉蓯蓉驟用之反動大便繆仲淳屢用奇效然觀其疏解尚昧所以蓋此藥鹹溫潤下本走腎經但以膀胱竅窄大腸竅寬峻用則其潤降之力膀胱不退領受而大腸能受之故藥力不走膀胱反走大腸原非動大便之藥也凡血液枯槁用此爲宜倘有腎滑症者用之則藥本歸腎腎又熟路善通徑增滑泄之病而大便

祕結如故矣不可不察

穀氣變化

問孩童癖積惟五谷虫消之此是何理曰鳥獸之糞不生此虫蓋五穀腐後所化取腐後化生之氣潔之以水焦之以火消臟腑之所不能消穀者脾之五味其本性能養脾其變化後又能助脾消積

藥食四異

藥食之性以似人才有本來純粹可用者米粟

薯蕷人參地黄之屬是已有不可直用須駕馭而使者半夏大黄之屬是已有因人工而變其性柿薰則溫萊菔煑則滯是已有終不可用砒石鴆羽是已必利必害非至愚不昏用之之妙要當在駕御變化兩者間爾讀脩製法可以和日用飲食焉可以調子弟僮僕焉

藥以宿而純

藥有久而後精者橘皮取陳艾求三年或言不久則其致用不全也是不然物之氣味全不全

在生時採取之後寧復滋長止因此此類稟性已烈乘新而用功中有病宿久則其烈性漸馴而功用精純特以久去其甚非以久滋其力也人負奇才或老之而乃大馬援晚成亦猶此意第老當益壯存志微差遂不令終尉遲膺文皇之嚴諭老遂謙退此又人善處老與不善處老之分可因藥而內自省也

茱心筍何故有毒

白茱疏利而茱心有毒竹葉竹茹竹瀝皆解熱

消痰而爭有毒何其反也物有未伸之氣先時而折之雖蒙水火之變借人氣息猶能發洩故患瘡腫之人食之則增痛增癢若人身平和臟腑之氣足以運化物氣不至為害本草云凡瓜菓未熟者有毒皆此意非其性眞毒也鬱也譬如和厚之人逆阻其方來亦懷不樂然此皆天鬱也酒之有毒則人力造作之鬱也天人之為鬱異而鬱之為毒同又俗稱羊肉有毒羊肉大補功同參芪毒性何在然瘡腫增痛如神益大

溫大補之故非關毒也譬如瘡疽早用白朮則腫潰益甚痛楚益加膿窠瘡亦爾白朮豈有毒耶

脈難定壽

華佗擬病人於十年之後以爲病去亦十年死病存亦十年死病不能爲身死生因勸其人勿治此以脈論耶以脈中之數論耶佗固神術度此病人必能謹疾以應脈也大抵脈可決壽專爲能盡所受氣者而言若溺色貪味過勞多怒

百事不謹之人或得猝疾或傷意外豈于脈中豫現甫醫操太數脈之說眩人誤而信之反𢤱愼疾之意智者一笑而揮之

丹溪論火之謬

丹溪云氣有餘即是火此語誤人氣安有有餘之理據云有餘是凡火症宜用剋氣瀉氣藥也若對血言氣則是血之不足豈氣之有餘故曰滋其陰則火自息第令益彼不令損此意至明矣凡火有二在臟腑者升降自如則爲氣衝逆

上攻則爲火在經絡筋肉間者流行不滯則爲氣壅於一處則爲火輕則爲痛爲癢重則瘡癧生焉兩言以蔽之氣逆爲火氣壅爲火斷不可以有餘爲火也逆則宜順壅則宜通

吐衄血不同

丹溪極言嗜酒致病其中有曰淺者衄血深者吐血則此二症深淺迥然書言鼻衄與吐血同治謂病門同則治法大意同非謂病之淺深同也

瘧脈獨反

已未秋余病瘧五六日後醫者胗云今日止矣高果哉至胗之日今日恐更甚午後果然至明日他醫復胗云今日脈勢不減高復胗之云今日當止果遂止余問其故初不肯言強扣之乃曰瘧之爲病與諸病不同譬猶鳥之有鷹隼獸之有虎豹也其脈法亦與他病脈異其猛獸將搏也必伏鷙鳥將擊也必縮瘧將發也脈必隱伏而和平非真和平也將熾而反伏也故知益甚

若夫未作之先脈勢搏擊此則邪氣已衰將欲消散故先現於清晨以是知本日不作即作亦輕矣高樸實士非得的傳安有此超悟

晝臥

夜臥能使氣降晝臥能使氣升人至暮勞極眼白昏而帶赤靜臥一宵詰朝對鏡清徹如故此氣降之驗也晝倦當靜坐片時或散步玩物暫態自解若因而沉寢則初覺之時目白必赤此因臥而氣反升之驗也蓋晝當與陽俱開乃逆

其候而閉之譬如夜當與陰俱閉乃故狂呼豪
飲皆傷壽源古人云夙興夜寐出作入息天之
令也人之紀也愚一生勸人夙興不勸人夜坐

側卧宜左宜右

飲後卧宜側左食後卧宜側右大腸膀胱各從
其便

升逆降陷各殊

升與逆不同肝腎居下宜升心肺居上宜降水
火交則無疾也肝爲風木木生必升風起必升

豈得為病其太過則口苦頭眩是逆也腎氣逆則口作鹹亦逆也非水升之謂也故居下者宜升不宜逆居上者宜降不宜陷

避賊風

孔隙風名為賊風何也曰平面風如開口之呵簷下風如嘬口之吹呵溫而吹冷吹已不可不避況孔隙乎鐵之為物方圓平厚可坐可凭惟刀錐不可近薄與尖故也縫風如刀隙風如錐

幾亭外書卷五終